

योग सूची -

- पेट रीढ़ की हड्डी
- सिर गला
- मधुमेह हृदय रोग
- वीर्यदोष रक्तचाप
- गला सिर दर्द
- आँख पाचन शक्ति
- गठिया मोटापा घटाना
- नाभि बाल
- गर्भाशय प्लीहा
- कमर दर्द कद बढाना
- फेफड़े कान
- यकृत नींद
- बवासीर
- दमा
- अनिद्रा
- गैस
- जुकाम
- मानसिक शांति

पेट की बिमारियों में -

1. उत्तानपादासन



2. पवनमुक्तासन



पेट की बिमारियों में...

3. वज्रासन



4. योगमुद्रासन



पेट की बीमारियों में...

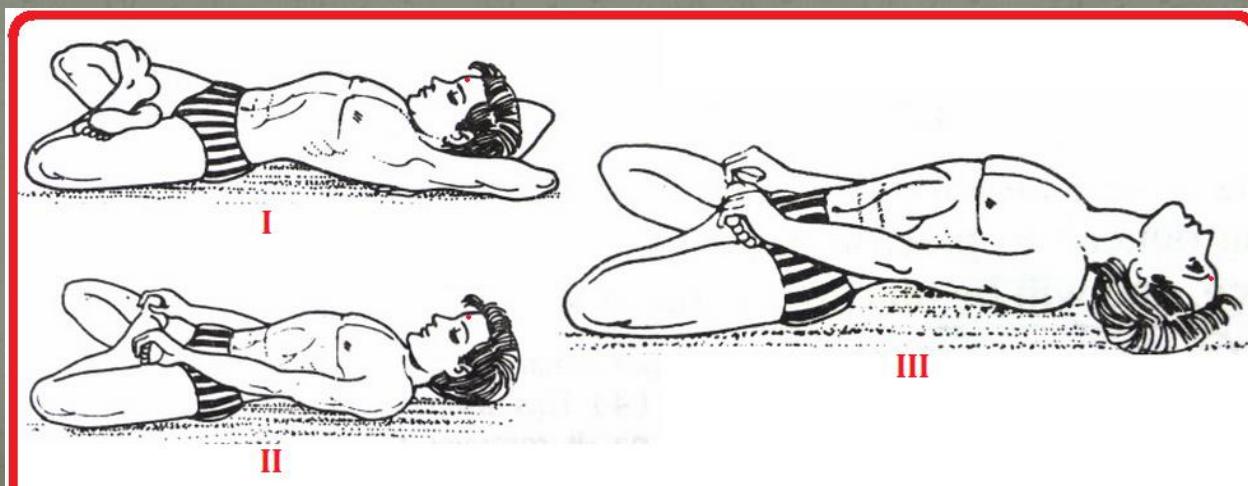
5. भुजंगासन



भुजंगासन

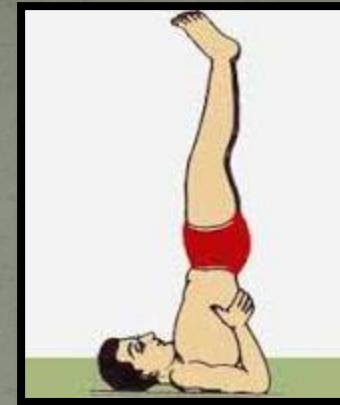


6. मत्स्यासन



सिर की बिमारियों में -

1. सर्वांगासन ➔



2. शीर्षासन ➔

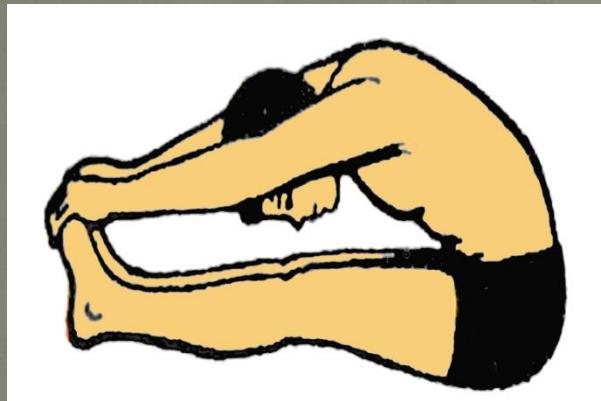


3. चन्द्रासन ➔



मधुमेह के लिए योग

1. पश्चिमोतानासन



2. नौकासन



3. वज्रासन



4. भुजंगासन



मधुमेह में...

5. हलासन

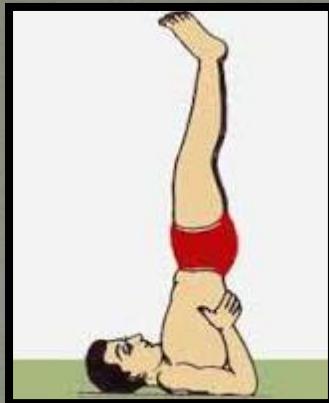


6. शीर्षासन

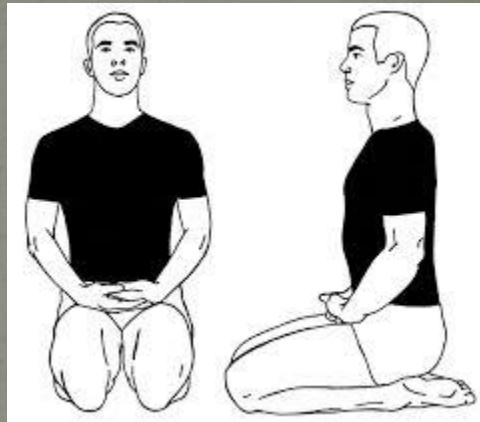


वीर्यदोष के लिए योग -

1. सर्वांगासन



2. वज्रासन



3. योगमुद्रा



गले के लिए योग -

1. सुप्तवज्रासन ➔



2. भुजंगासन ➔

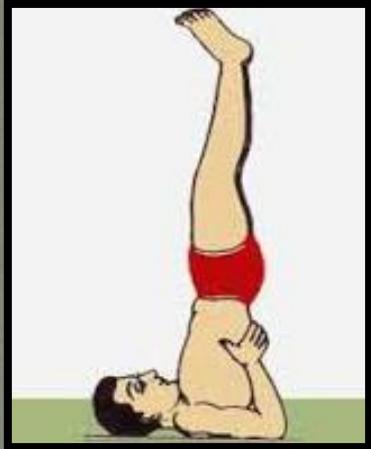


3. चन्द्रासन ➔

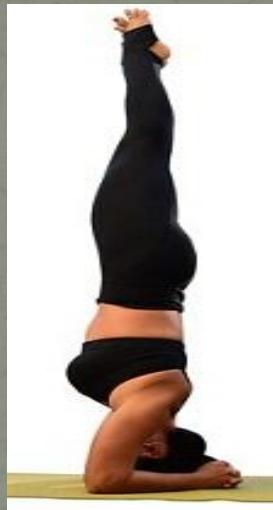


आंखों के लिए योग-

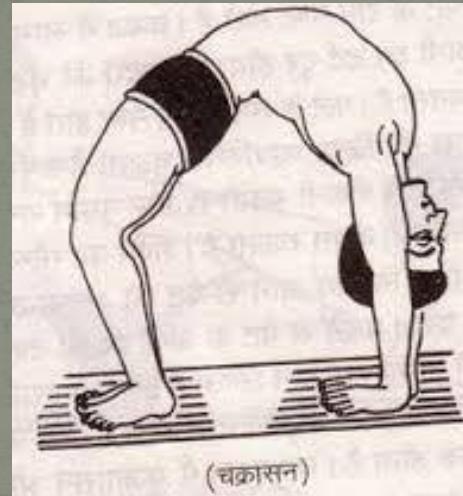
1. सर्वांगासन



2. शीर्षासन



4. चक्रासन



भुजंगासन



3. भुजंगासन

गठिया के लिए योग -

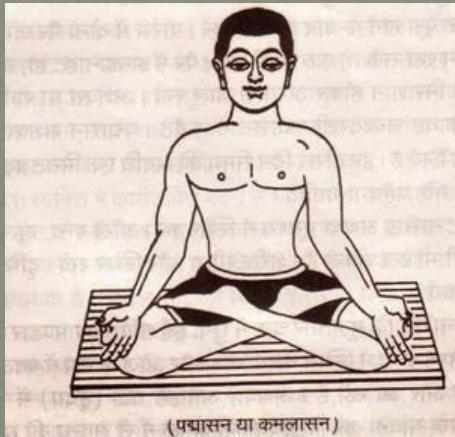
1. पवनमुक्तासन



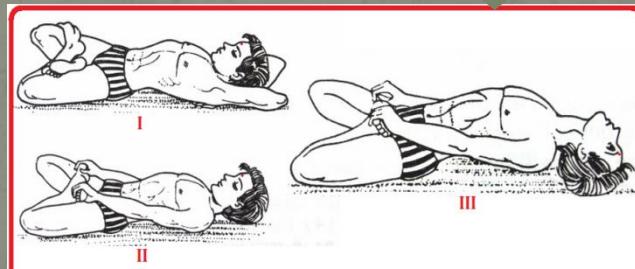
3. सुप्तवज्रासन



2. पद्मासन



4. मत्स्यासन



5. उष्ट्रासन



नाभि के लिए योग -

1. धनुरासन ➔



धनुरासन

नाभिआसन

2. नाभि-आसन ➔



3. भुजंगासन ➔



गम्भीरशय -

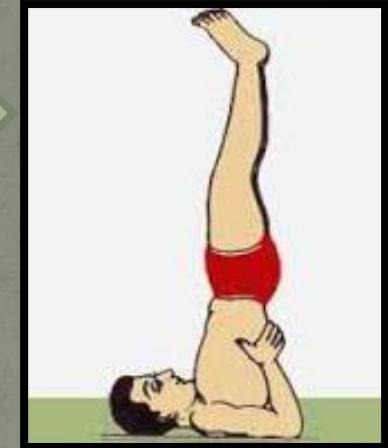
1. उत्तानपादासन ➔



2. भुजंगासन ➔



3. सर्वांगासन ➔



4. ताङ्गासन ➔



कमर दर्द -

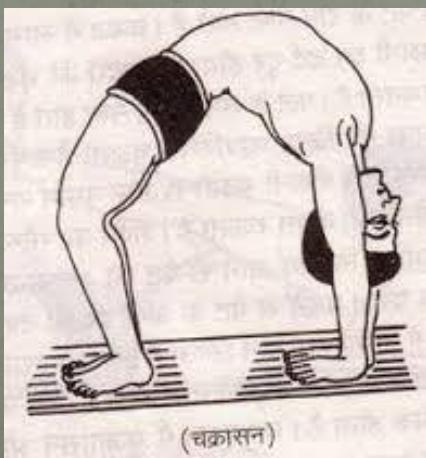
1. हलासन



2. भुजंगासन



3. चक्रासन

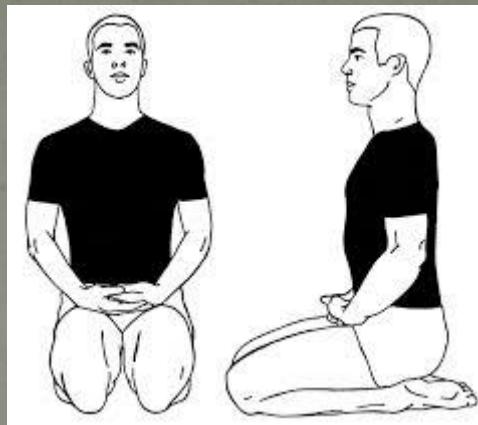


4. धनुरासन

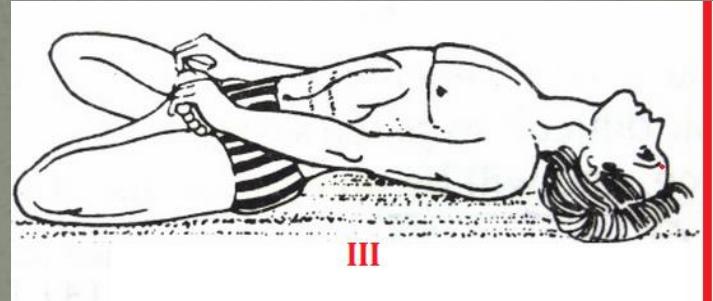


फेफड़े के लिए

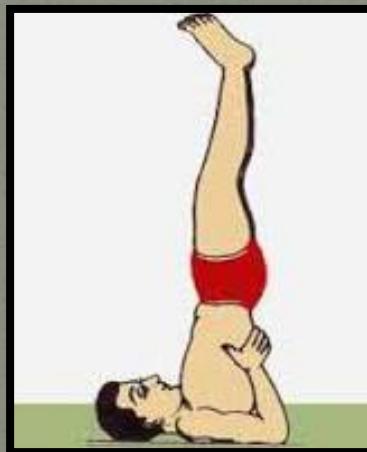
1. वज्रासन ➔



2. मत्स्यासन ➔



2. सर्वांगासन ➔



यकृत के लिए -

1.लतासन



2.पवनमुक्तासन



3.यानासन

यानासन / शतभासन के लाभ और विधि

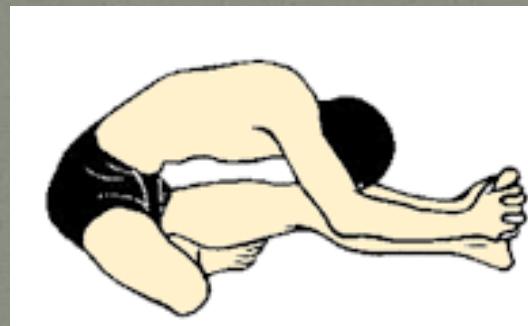


गुदा, बवासीर, भंगदर आदि में -

1. उत्तानपादासन



2. जानुशिरासन



3. यानासन

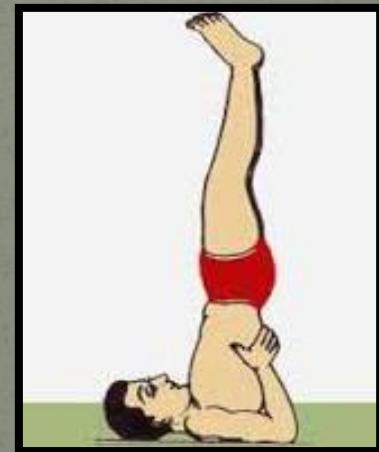


यानासन / शलभासन के लाभ और विधि



Ayurvedhome.blogspot.com

4. सर्वांगासन



दमा

1. सुप्तवज्रासन ➔



2. मत्स्यासन ➔



3. भुजंगासन ➔

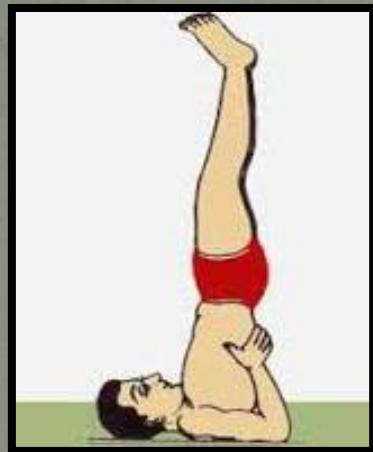


अनिद्रा -

1. शीर्षासन



2. सर्वांगासन



3. योगमुद्रासन



4. हलासन

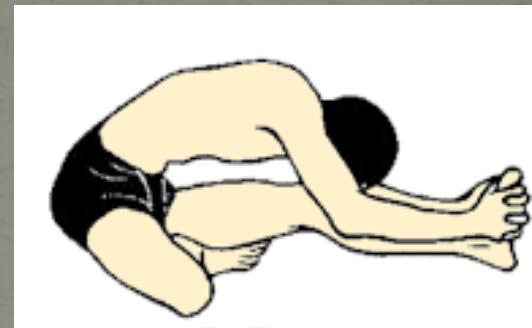


गैस -

1. पवनमुक्तासन



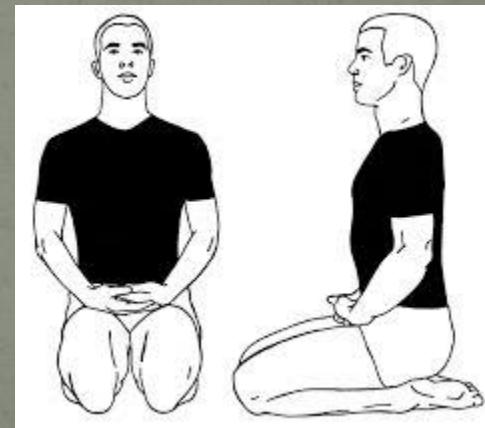
2. जानुशिरासन



3. योगमुद्रा



4. वज्रासन

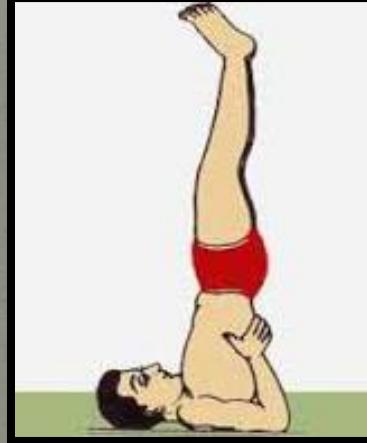


जुकाम -

1. शीर्षासन



2. सर्वांगासन



3. हलासन



मानसिक शांति के लिए

1. सिद्धासन



2. योगासन



3. योगमुद्रासन



4. शतुरमुर्गासन

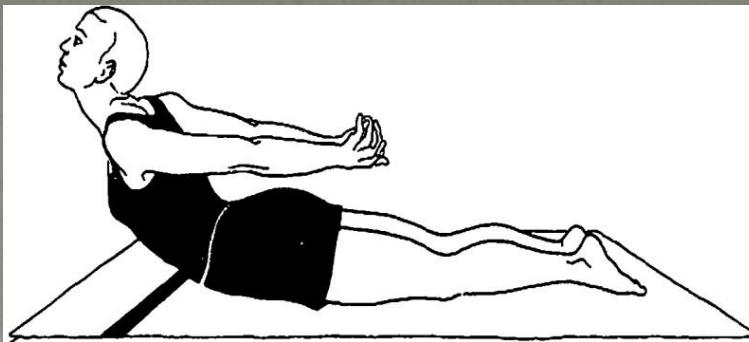


खगासन



रीढ़ की हड्डी के लिए -

1. सर्पासन ➔



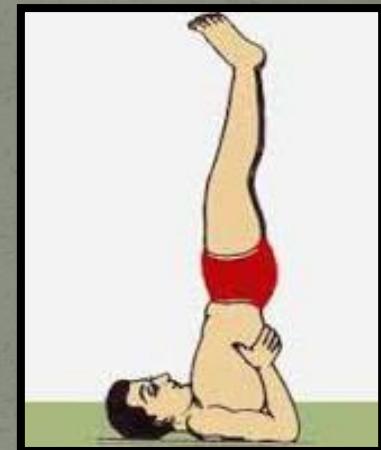
2. पवनमुक्तासन ➔



3. शतुरमुर्गासन ➔



4. सर्वांगासन

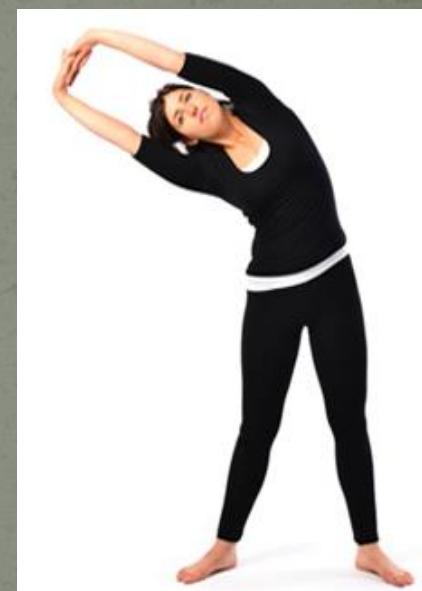


गठिया के लिए -

1. पवनमुक्तास



2. ताङ्गासन

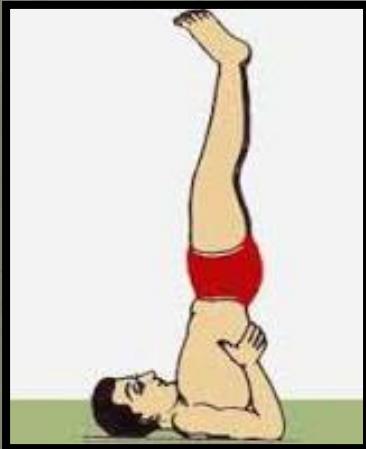


3. साइकिल संचालन



गुर्दे की बीमारी में -

सर्वांगासन



हलासन



वज्रासन

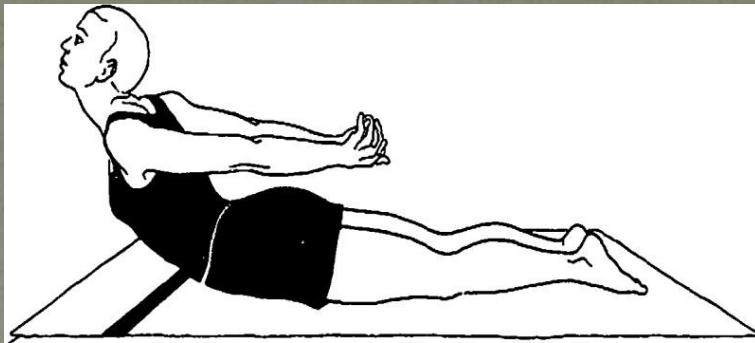


पवनमुक्तासन

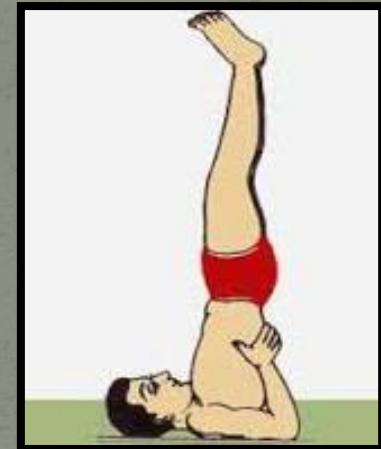


गले के लिए

सर्पासन



सर्वांगासन



हलासन



योगमुद्रा



हृदय रोग के लिए -

शवासन ➔



साइकिल संचालन ➔



सिद्धासन ➔

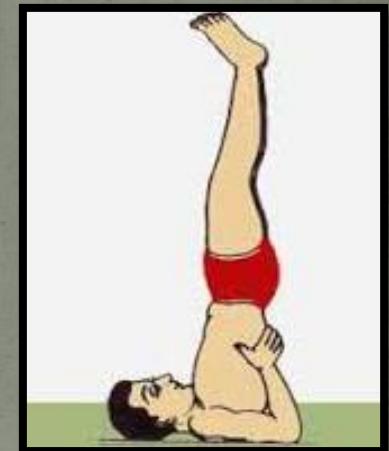


दमा के लिए -

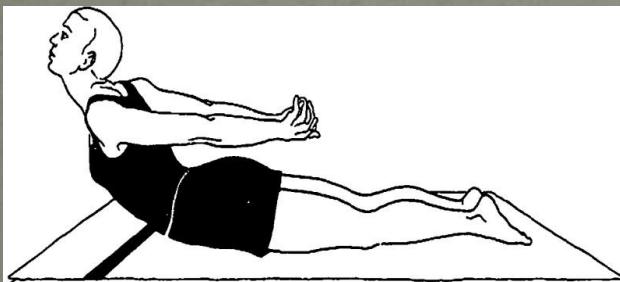
1. सुप्तवज्रासन



3. सर्वांगासन



2. सर्पासन



5. उष्ट्रासन



4. पवनतुक्तासन



रक्तचाप के लिए-

1.योगमुद्रासन



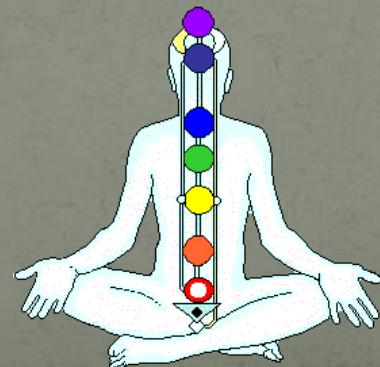
2.सिद्धासन



3.शवासन



4.शक्तिसंचालन



सिर दर्द के लिए

1.धनुरासन

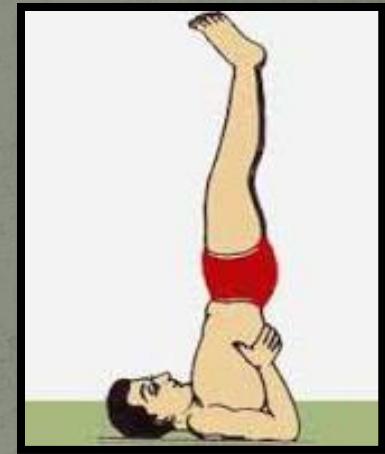


धनुरासन

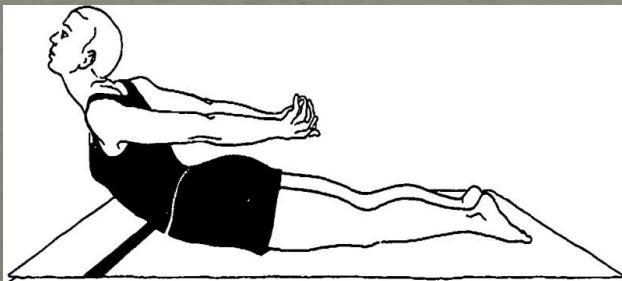
2.शतुरमुर्गासन



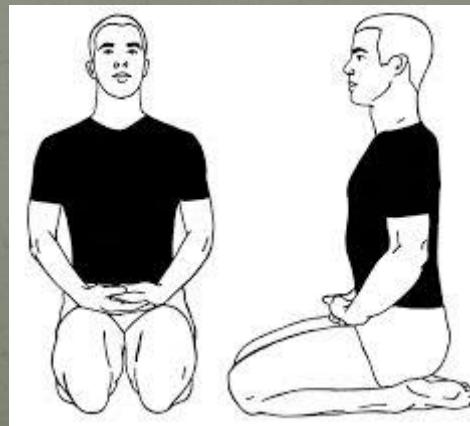
3.सर्वांगासन



4.सर्पासन



5.वज्रासन



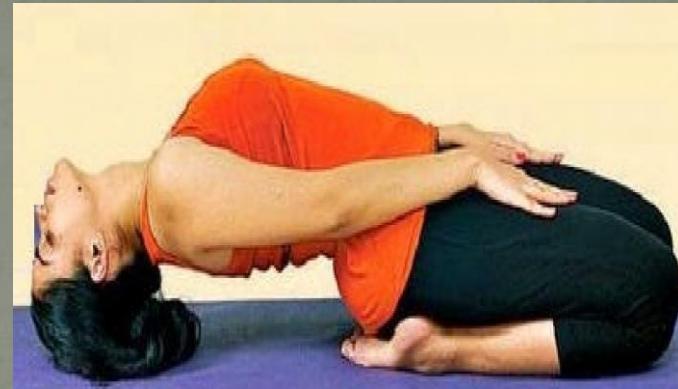
पाचन शक्ति बढ़ाने के लिए -

1. यानासन 

यानासन / शतभासन के लाभ और विधि



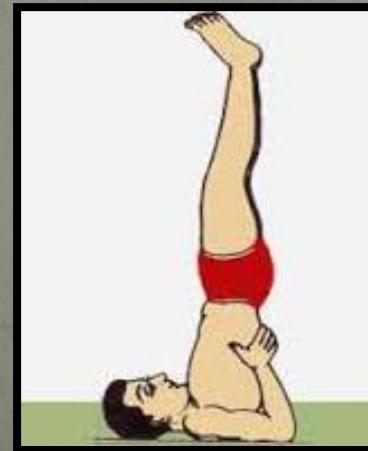
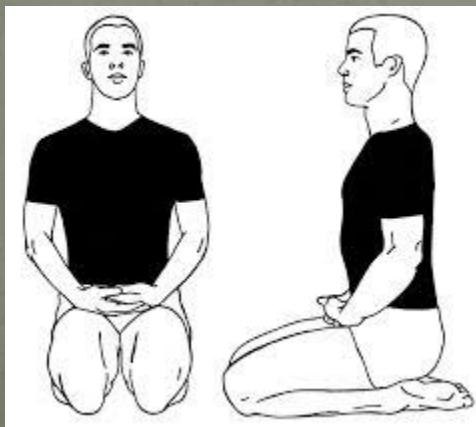
2. नाभि आसन 



3. सर्वांगासन



4. वज्रासन 

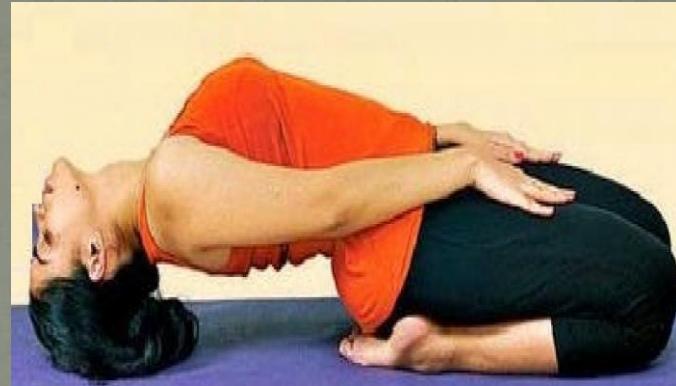


मोटापा घटाने के लिए-

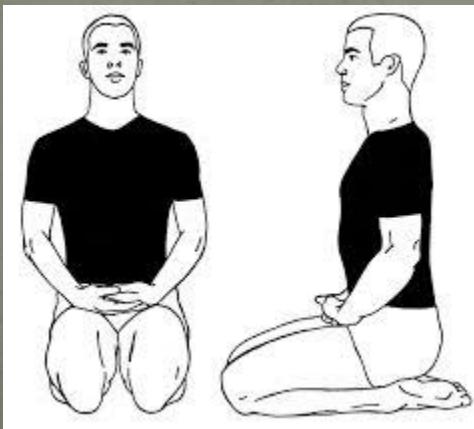
4. पवनतुक्तासन



2. नाभि आसन



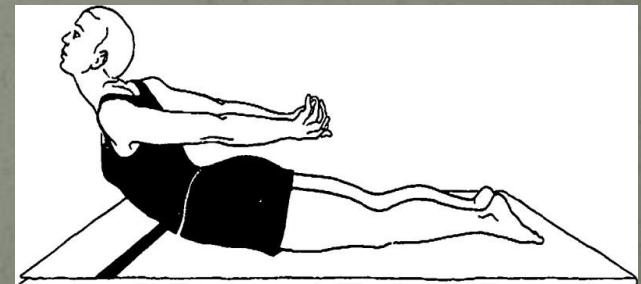
4. वज्रासन



3. सर्वांगासन

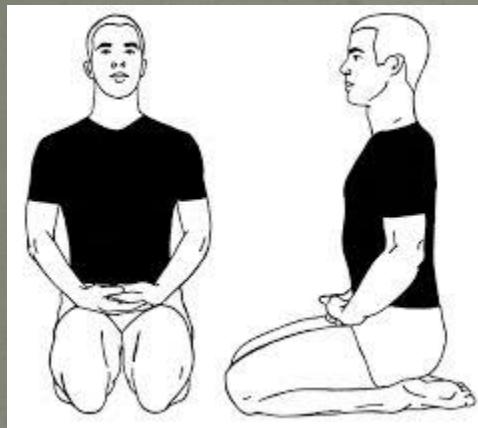


5. सर्पासन

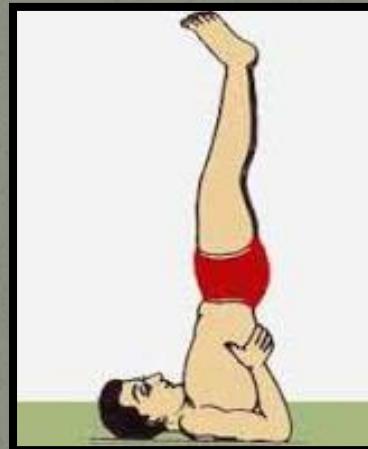


बालों के लिए -

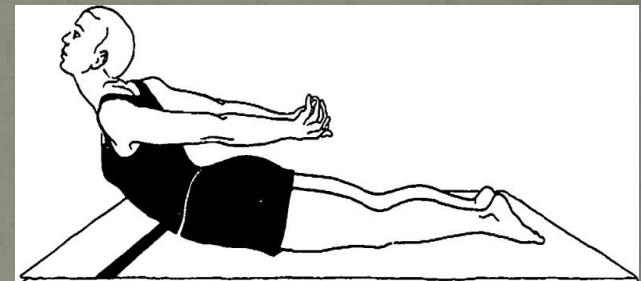
1.वज्रासन



2.सर्वांगासन



3.सर्पासन



4.शतुरमुर्गासन

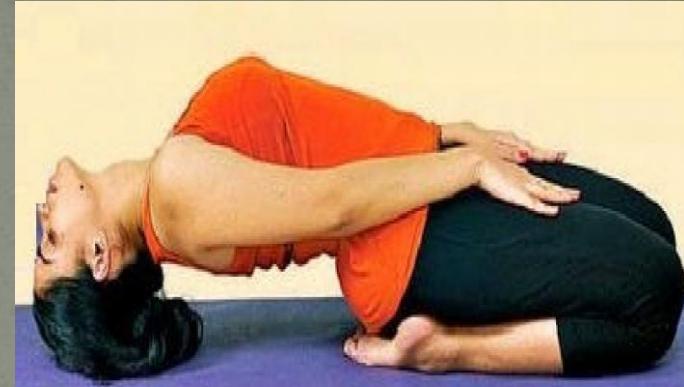


प्लीहा के लिए-

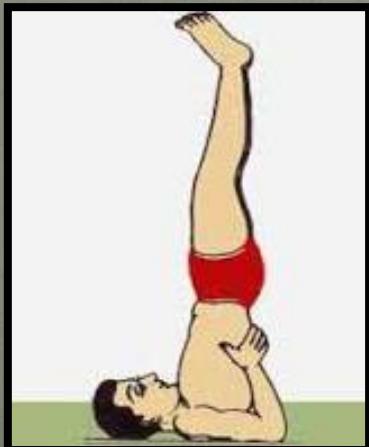
1. यानासन



2. नाभि आसन



3. सर्वांगासन



4. हलासन



कद बड़ा करने के लिए-

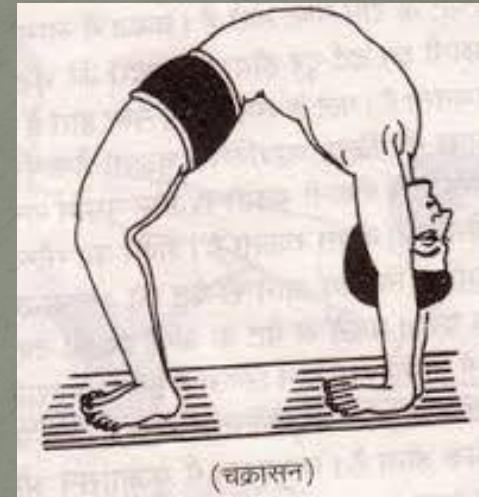
1. धनुरासन



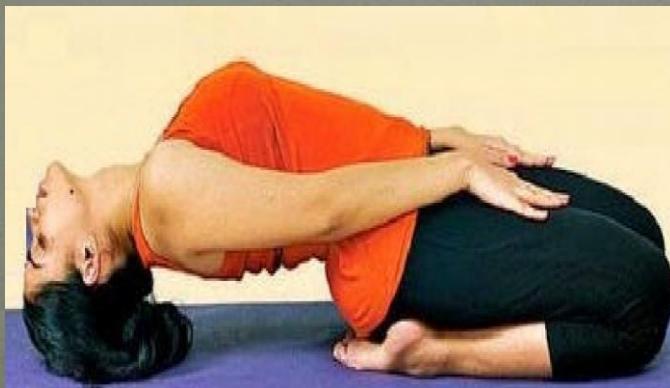
2. ताडासन



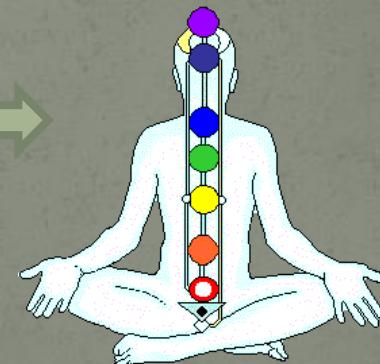
3. चक्रासन



4. नाभि आसन

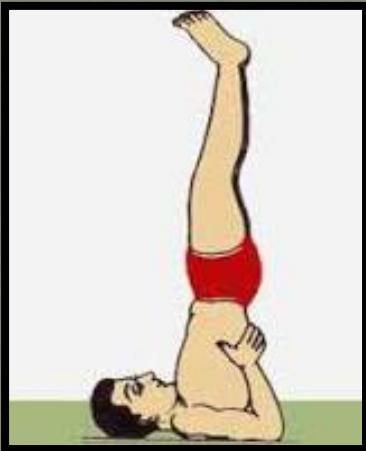


5. शक्तिसंचालन

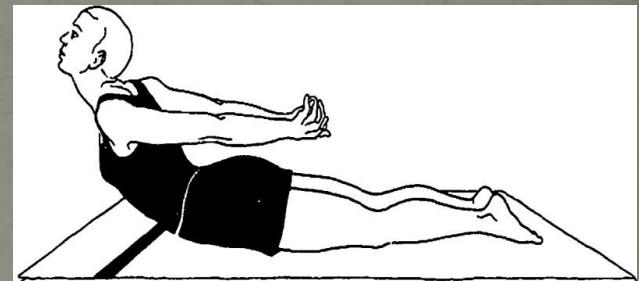


कानों के लिए-

1. सर्वांगासन



2. सर्पासन

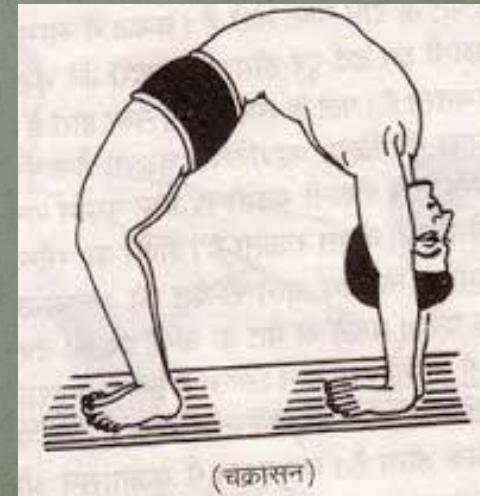


3. धनुरासन



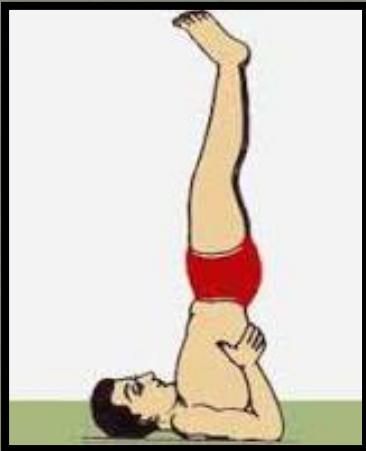
धनुरासन

4. चक्रासन

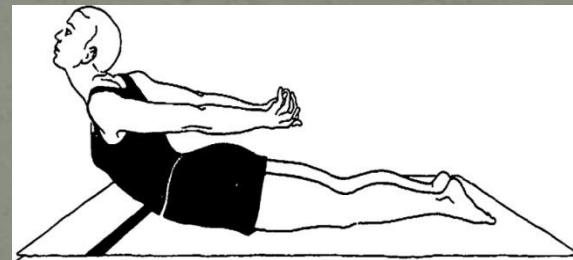


नींद के लिए-

1. सर्वांगासन



2. सर्पासन



3. योगमुद्रासन



4. नाभि आसन

नाभआसन

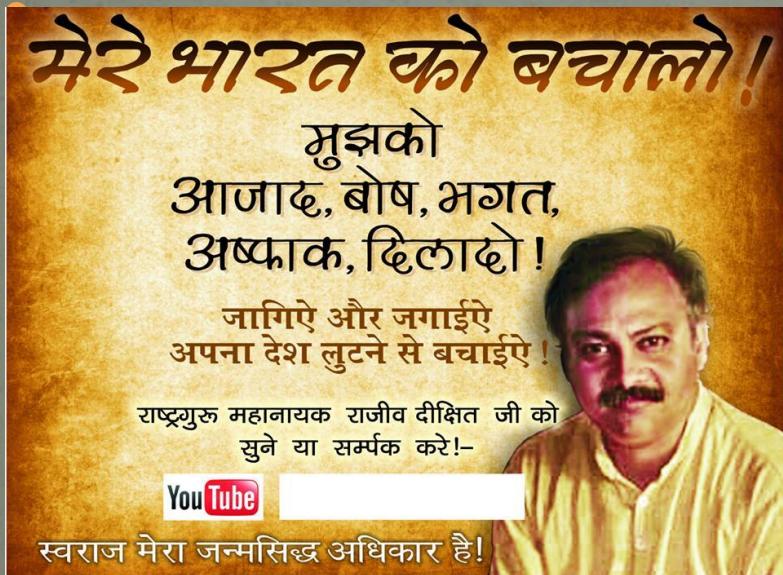


5. सुप्तवज्रासन



धन्यवाद

- 5000 वर्षों के ज्ञान के महासागर राजीव दीक्षित जी को सुनें और सुंदर एवं स्वावलम्बी स्वदेशी भारत बनाने में हमारा सहयोग दें।



स्वदेशी क्रान्तिकारी
राजीव दीक्षित जी
कृपया अधिक से अधिक शेयर करें।
योग करें निरोग रहें।
वेबसाइट

स्वदेशी क्रान्तिकारी रोबिन सिराना